

5.049 Polievka kelová 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kel	4,00	3,20	4,00	3,20	5,00	4,00	5,00	4,00
zemiaky	3,00	2,10	4,00	2,80	5,00	3,50	6,00	3,60
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Očistený, umytý kel pokrájame, zalejeme vriacou vodou, pridáme soľ, rascu a varíme. Pridáme očistené zemiaky na kocky pokrájané, uvaríme. Z múky, oleja pripravíme zápražku, pridáme červenú papriku, ktorú rozriedime vodou, rozšľaháme, povaríme a pridáme k uvarenému kelu. Dochutíme prelisovaným cesnakom a majoránom, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	229	50	1,24	2,1	0,6	3,6	1,3	59,6	0,5	0,178	0,0	0,0	13,5	0,0
B	307	77	1,32	3,1	1,2	4,1	1,4	62,8	0,5	0,178	0,0	0,0	15,2	0,0
C	368	92	1,78	5,1	2,5	4,9	1,8	76,1	0,6	0,221	0,0	0,0	19,2	0,0
D	432	108	1,78	5,1	2,5	5,7	1,8	79,9	0,6	0,22	0,0	0,0	21,2	0,0

										1				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--